



Quark mit Apfelkompott und Mandelkaramell

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------|--------|
| Äpfel, rot | 2 St. |
| Wasser | 100 ml |
| Honig | 1 TL |
| Mandeln, gehobelt | 4 EL |
| Zucker | 2 EL |
| Quark 40 % Fett i.Tr. | 250 g |
| Joghurt, natur | 300 g |
| Vanillinzucker | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, kleine Pfanne, Backpapier

1. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. In einem Topf mit Wasser aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Mit Honig abschmecken.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Mandelblättchen darin ca. 2 Min. goldbraun rösten und auf einem Teller beiseitestellen. In der gleichen Pfanne Zucker und 1 EL Wasser auf mittlerer Stufe erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine leicht bräunliche, zähflüssige Masse entsteht. Mandelblättchen untermengen, Masse auf ein Backpapier geben und abkühlen lassen. Grob zerbrechen.
3. In einer Schüssel Quark, Joghurt und Vanillinzucker verrühren und nach Geschmack mit Zucker süßen. In Gläser schichtweise Apfelkompott und Vanillequark füllen. Mit Mandelkaramell garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 238 kcal |
| Kohlenhydrate | 34 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 6 g |